

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo	VII
Prefacio	XI
SECCIÓN I CONOCIMIENTO Y VALORACIÓN DEL ENTORNO DE LA LESIÓN	
1. Nuestra clave en la prevención de lesiones Daniel Romero Rodríguez	3
2. Incidencia y características de la lesión en el deporte Daniel Romero Rodríguez	11
3. El mecanismo de lesión Daniel Romero Rodríguez	57
4. Factores de riesgo de lesión en el deporte Daniel Romero Rodríguez	103
5. La valoración de los factores de riesgo de lesión. El análisis neuromuscular Julio Tous Fajardo	147
SECCIÓN II METODOLOGÍA DEL TRABAJO PREVENTIVO	
6. El control neuromuscular Daniel Romero Rodríguez	165
7. Entrenamiento de la fuerza mediante sobrecargas excéntricas Julio Tous Fajardo	217
8. Entrenamiento por medio de vibraciones mecánicas Julio Tous Fajardo	241
Índice analítico	257